

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI CALON SISWA BINTARA
POLRI POLDA DIY TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Disusun Oleh:
Muhammad Tatak Yustanto
NIM 18601244056**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI CALON SISWA BINTARA
POLRI POLDA DIY TAHUN 2022**


Disusun oleh:


Muhammad Tatak Yustanto
NIM 18601244056

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Yogyakarta, 20 Januari 2023
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002


Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI CALON SISWA BINTARA
POLRI POLDA DIY TAHUN 2022**




Disusun oleh:

Muhammad Tatak Yustanto
NIM 18601244056

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 20 Januari 2023

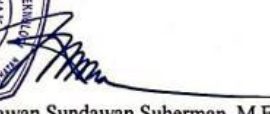
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		25/1/23
Ahmad Ritahudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekertaris		25/1/23
Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or. Penguji		25/1/23

Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP.196407071988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Tatak Yustanto
NIM : 18601244056
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Kesamaptaan Jasmani Calon Siswa
Bintara Polri Polda DIY Tahun 2022

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah hasil penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Januari 2023
Yang menyatakan,



Muhammad Tatak Yustanto
NIM 18601244056

HALAMAN MOTTO

1. Kehidupan yang sekali jangan sampai kita merugi. (Penulis)
2. Meski bagi orang lain impian kalian adalah sampah atau remah-remah, kalian harus tetap membesarkan impian dengan pupuk kerja keras dan siraman doa." - Ariestanabirah

PERSEMBAHAN

Dengan hikmat dan penuh rasa syukur, Skripsi ini Kupersembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku Tugiran dan Wahyati yang telah memberikanku doa dan semangat kepadaku untuk melanjutkan sekolah sampai tingkat perguruan tinggi. Terimakasih untuk pengorbanan dan kasih sayangnya sehingga anakmu mampu menyelesaikan kuliahnya dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Kakak dan Adik kandung saya yang selalu ada di saat susah maupun senang selalu ada menemani sampai saat ini.

TINGKAT KESAMAPTAAN JASMANI CALON SISWA BINTARA POLRI POLDA DIY TAHUN 2022

Oleh:

Muhammad Tatak Yustanto

NIM. 18601244056

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesamaptaaan jasmani casis bintara POLRI Polda DIY tahun 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah calon siswa Bintara POLRI yang berjumlah 485 orang. Sampel penelitian ini adalah calon siswa Bintara POLRI yang berjumlah 187 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes lari 12 menit, tes push up dan tes sit up. Teknik analisis penelitian ini menggunakan analisis frekueinsi dalam bentuk persentase.

Hasil tingkat tingkat kesamaptaaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik dengan pertimbangan rerata sebesar 64,72. Tingkat kesamaptaaan B casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, baik 132 orang atau 70,59%, cukup 56 orang atau 29,95%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Kata Kunci : kesamaptaaan jasmani, kebugaran

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Kesamaptaaan Jasmani Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022” dimaksud untuk mengetahui ketersediaan sarana dan prasarana sebagai penunjang pembelajaran.

Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka Menyusun tugas akhir.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or Koordinator Program Studi POR selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, M. Or. Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, pembinaan, dan bimbingan kepada penulis.
5. Irjen Pol Suwondo Nainggolan, S.I.K., M.H., Kepala Kepolisian D.I. Yogyakarta, yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
6. Kombes Pol Nanang Djunaedi, S.I.K., M.M., Karo SDM Polda D.I. Yogyakarta beserta seluruh anggota, yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.

7. Kombes Pol P. Yogonarko Kabid TIK Polda D.I.Yogyakarta, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melaksanakan penelitian.
8. AKBP Moch. Haritsuddin A.Md Kasubbid Tekkom Polda D.I.Yogyakarta beserta staf , yang telah memberikan izin dan dukungan dalam melaksanakan penelitian.
9. Untuk kedua orang tua atas segala doa dan dukungan hingga akhirnya Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai.
10. Kakak dan Adik kandung saya yang selalu ada di saat susah maupun senang, selalu ada menemani sampai saat ini.
11. Teman-teman kelas PJKR E 2018 yang telah memberikan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
12. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang ingin membaca dan membutuhkan.

Yogyakarta, 20 Januari 2023
Penulis



Muhammad Tatak Yustanto
NIM. 18601244056

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesamaptaan Jasmani	7
2. Komponen Kesamaptaan Jasmani.....	8
3. Bentuk-Bentuk Latihan Peningkatan Kesamaptaan Jasmani	12
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesamaptaan Jasmani	15
5. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia	18
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	25

BAB III. METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variable Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	49
C. Saran-Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rumus Pengkategorian.....	29
Tabel 2. Deskripsi Statistik Kesamaptaan A.....	31
Tabel 3. Kategorisasi Kesamaptaan A.....	32
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Pull Up</i>	33
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat <i>Pull Up</i>	33
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Sit up</i>	34
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat <i>Sit up</i>	35
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Push Up</i>	36
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat <i>Push Up</i>	36
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat <i>Shuttle Run</i>	37
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat <i>Shuttle run</i>	38
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Kesamaptaan B.....	39
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat Kesamaptaan B.....	39
Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani.....	40
Table 15. Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari	13
Gambar 2. <i>Pull Up</i>	13
Gambar 3. <i>Sit Up</i>	14
Gambar 4. <i>Push Up</i>	15
Gambar 5 . <i>Shuttle Run</i>	15
Gambar 6. Kerangka Berpikir	22
Gambar 7. Gerakan <i>Sit Up</i>	27
Gambar 8. Gerakan <i>Push Up</i>	27
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan A	32
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat <i>Pull Up</i>	34
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat <i>Sit up</i>	35
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat <i>Push Up</i>	37
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat <i>Shuttle Run</i>	38
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan B	40
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani	41

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing Skripsi	52
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	53
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 4. Hasil Pengambilan Data	55
Lampiran 5. Hasil Olah Data	60
Lampiran 7. Dokumentasi	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Calon Bintara Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan salah satu bagian dari program seleksi penerimaan anggota POLRI yang dilakukan di seluruh nusantara. Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia. Terseleksinya calon siswa Bintara ini akan mampu memberikan dukungan terhadap negara dan rakyatnya berupa perlindungan, pengayoman dan pelayanan yang baik terhadap seluruh warga negara.

Sebagai calon siswa Bintara Kepolisian Negara Republik Indonesia harus mampu memiliki kriteria yang baik secara fisik, akademik, psikologi dan kepribadiannya. Tidak mudah bagi calon siswa dapat melewati tahapan seleksi yang dilakukan secara sistematis dan tentunya adanya persaingan yang sehat dan ketat. Hal ini dikarenakan anggota kepolisian harus memiliki jiwa pelindung, pengayom dan pelayanan. Anggota kepolisian harus mampu menunjukkan sikap dan kinerja yang baik agar dapat menjadi anggota yang diteladani oleh masyarakat secara umum. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia dapat diberhentikan dengan hormat apabila mencapai batas usia pensiun, pertimbangan khusus untuk kepentingan dinas, tidak memenuhi syarat jasmani dan rohani gugur atau tewas atau

meninggal dunia atau hilang dalam tugas, dan mencapai batas usia Peraturan Pemerintah No. 1 Tahun 2003 tentang pemberhentian anggota Polri.

Anggota Bintara POLRI akan memiliki tugas yang berat dalam menjaga dan memelihara keamanan di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Untuk dapat menjalankan tugasnya anggota Bintara POLRI Negara Republik Indonesia harus memiliki faktor-faktor pendukung yang maksimal dari aspek fisik maupun kepribadiannya. Salah satu faktor pendukung bagi calon siswa Bintara POLRI agar dapat lolos menjadi anggota Kepolisian Republik Indonesia harus mampu memiliki tingkat kemampuan daya tahan aerobik yang baik. Kemampuan daya tahan aerobik calon siswa Bintara POLRI ini dapat diketahui dalam proses seleksinya. Sehingga persiapan yang matang harus dilakukan oleh calon siswa Bintara POLRI.

Menurut Bafirman dalam Rika Sepriani (2019:54) menyatakan tahan aerobik adalah kesanggupan melakukan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi aerobik. Dalam kondisi aerobik pekerjaan dilakukan dengan intensitas rendah dengan waktu yang lama, yang lebih dari 5 menit. Berdasarkan pendapat dimenunjukkan bahwa kemampuan aerobik dilakukan pada pekerjaan yang tentunya dilakukan secara terus menerus tanpa henti dalam kurun waktu tertentu. Secara khusus dalam dunia kepolisian daya tahan aerobik sangat kental dengan kegiatan fisik seperti dalam kegiatan pengamanan massa. Hal ini tentunya anggota harus mampu memiliki daya tahan aerobik yang maksimal.

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan yang dapat dilatih dan dipengaruhi oleh faktor – faktor tertentu. Kemampuan daya tahan aerobik dalam dunia kepolisian identik dengan kemampuan bertahan di lapangan dalam kurun

waktu yang lama. Sehingga sangat erat hubungannya kemampuan daya tahan lain dalam mempengaruhi daya tahan aerobik. Salah satunya kemampuan daya tahan dan kekuatan otot. Dalam menjalankan tugasnya nanti calon siswa Bintara POLRI juga harus memiliki daya tahan dan kekuatan otot dalam mendukung kinerja.

Kemampuan daya tahan aerobik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan kemampuan daya tahan dan kekuatan otot. Dalam menjalankan aktivitas fisiknya seperti daya tahan dan kekuatan dalam memakai atribut kepolisian yang dimungkinkan memiliki beban yang berat ini akan sangat mempengaruhi ketahanan dalam waktu yang lama. Kekuatan dan daya tahan otot yang kurang akan sangat mengganggu daya tahan aerobik. Hal ini dikarenakan otot tidak lagi mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lebih lama lagi.

Kekuatan dan daya tahan otot perut, bahu, dan lengan dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas kinerja tubuh dalam kurun waktu yang lama. Otot perut menjadi bagian tubuh yang mampu menopang pergerakan tubuh bagian atas dan bawah. Kemampuan otot perut akan sangat berperan penting dalam menahan beban dalam aktivitas yang lama. Begitu pula dengan kekuatan dan daya tahan otot bahu dan lengan di mana perannya sangat penting dalam beraktivitas.

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen kondisi fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk itu banyak olahraga yang dikembangkan untuk kesehatan maupun untuk kebutuhan prestasi, Namun jarang sekali olahraga yang dilakukan dengan tujuan dan arah yang akan dituju, hanya untuk kesehatan saja, sedangkan untuk menunjang olahraga yang digeluti harus berdasarkan sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan cabang olahraga (Rustiawan, dalam Riski

Abdillah, 2021:22). Dukungan kekuatan dan daya tahan sangat penting secara umum maupun secara khusus terhadap kemampuan dan kondisi kebugaran seorang calon siswa Bintara POLRI. Memiliki kekuatan dan daya tahan tidak hanya untuk dapat memiliki dukungan terhadap kondisi fisiknya saja tetapi juga dapat menjadi modal besar bagi seorang calon Bintara POLRI. Semakin baik kondisi kekuatan dan daya tahannya maka akan semakin luas kesempatan keberhasilan yang diraih.

Keadaan ini seperti yang terjadi pada calon siswa Bintara POLRI harus melakukan persiapan yang matang dalam proses mengikuti seleksi. Hal ini dikarenakan proses seleksi dilakukan dengan sangat ketat dan harus mampu mencapai ambang batas minimal jika calon siswa ingin lolos. Berdasarkan hasil pengamatan dalam proses seleksi terdapat sebagian calon siswa yang kurang memiliki daya tahan aerobik yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan jasmani calon siswa masih ada yang di bawah standar minimal. Keadaan ini tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah faktor yang diperhitungkan dalam seleksi yaitu kekuatan dan daya tahan otot.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesamaptaaan Jasmani Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat calon siswa yang tidak lolos tes jasmani.
2. Calon siswa Bintara memiliki kekurangan pada kesamaptaaan jasmani

3. Belum diketahuinya tingkat kesamaptaaan jasmani casis bintanga POLRI Polda DIY Tahun 2022.

C. Batasan Masalah

Pembatasan penelitian diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Penulis membatasi penelitian ini yaitu tingkat kesamaptaaan jasmani casis bintanga POLRI Polda DIY Tahun 2022.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini, yaitu seberapa tinggi tingkat kesamaptaaan jasmani casis bintanga POLRI Polda DIY Tahun 2022 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesamaptaaan jasmani casis bintanga POLRI Polda DIY Tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Dapat memberikan gambaran dan informasi terhadap tingkat kesamaptaaan jasmani.
- b. Dapat menambah referensi penelitian tentang kebugaran jasmani yang ada di lingkup POLRI.

2. Secara Praktis

a. Bagi Calon Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan motivasi agar melakukan Latihan yang maksimal dalam proses persiapan seleksi Bintara POLRI.

b. Bagi Kapolda

Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bagaimana tingkat kesamaptaan jasmani casis bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesamaptaan Jasmani

Kesamaptaan jasmani ialah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Artinya ada (diperlukan) syarat-syarat fisik tertentu untuk dapat melaksanakan tugas fisik itu (Giriwijoyo, 2010:2). Lutan (2001:7) menjelaskan bahwa, kesamaptaan jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kesamaptaan jasmani adalah kegiatan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien. Tubuh tidak mudah beradaptasi dari kondisi sebelum bekerja dan sesudah bekerja kecuali jika sudah biasa terlatih. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harisenjaya dalam Iswadi (2019:5) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya.

Kesamaptaan jasmani dapat dihasilkan tubuh melalui pemenuhan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dan terukur. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk bekerja atau beraktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti (Nurhayati dalam Rozi, 2021:2). Lebih lanjut Misic, dkk. (2007:261) evaluasi terhadap kebugaran jasmani berkaitan dengan pengukuran kekuatan otot dan komposisi tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesamaptan jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan masih memiliki kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melaksanakan tugas atau kegiatan fisik secara lebih baik dan efisien.

2. Komponen Kesamaptan Jasmani

Kesamaptan jasmani memiliki komponen-komponen yang dapat menjadi aspek dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kita ditunjukkan fakta bahwa komponen kesamaptan jasmani (*physical fitness*) seolah-olah bertambah jumlahnya. Jika selama ini kita mengenal komponen kebugaran jasmani (dewasa) yang berkaitan dengan keterampilan seperti kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi dan komposisi tubuh, maka ada tambahan satu lagi yang ditawarkan dalam buku ini yaitu komponen kesiagaan (Susanto, Ermawan 2008:2). Menurut Giam (1993). Status Kebugaran dapat dinilai dari komponen kesegaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu:

- a. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh.
- b. Komponen Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, dan kelincahan.

Kesegaran jasmani ada dua macam yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan Kesehatan. Wahjoedi (2001:59-61). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*heat related fitness*) meliputi:

- a. Daya tahan jantung paru, adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- b. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
- c. Kekuatan otot adalah tenaga, atau tegangan yang dapat di hasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- d. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.

Irianto (2000:4) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, daya ledak dan kelentukan.

Dari beberapa komponen tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Kecepatan

Menurut Harsono (1988:216) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”. Menurut Adisapoetro (1999:6), kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan dirinya dari tempat ke tempat lain dengan waktu sesingkat-singkatnya.

b. Kekuatan

Menurut Moeldjono (1993:236), kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal, (Widiastuti dalam Hendro Budi Surahman, 2018:3).

c. Daya tahan dan kekuatan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati. 2008:118) . Sedangkan menurut Irianto (2000:4) daya tahan otot

adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

d. Daya tahan paru jantung (*Cardio Respirasi*)

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan organ paru-paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot tubuh dalam jangka waktu yang lama (Irianto dalam Fitria, 2015:2). Menurut Mahendra (2007:1) daya tahan jantung atau *kardiorespirasi* adalah kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil oksigen secara maksimal dan menyalurkan ke seluruh tubuh terutama jaringan sehingga dapat dipergunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan daya tahan kardio respirasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang cenderung berat dan menitik beratkan pada kinerja paru dalam melakukan metabolisme tubuh dengan baik.

e. *Power* atau Daya Ledak

Power atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot (usaha) sekelompok otot dalam satu satuan waktu yang merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan (Soegiarto, 1992:79). Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan unsur kecepatan. Artinya kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Andiyanto, 2020:3).

f. Kelentukan

Kelentukan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian (Daharis:3). Sedangkan Sukadiyanto (1997:56), kelentukan adalah berkaitan erat dengan tingkat *elastisitas* (kelenturan) otot dan *ligament*.

Berdasarkan uraian di atas berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kekuatan otot, power daya ledak dan kelentukan.

3. Bentuk-Bentuk Latihan Peningkatan Kesamaptaaan Jasmani

Berbagai bentuk latihan kesamaptaaan jasmani yang dilakukan dapat diketahui hasilnya dengan mengukur kekuatan stamina dan ketahanan fisik seseorang secara periodik 3 kali dalam 7 bulan pendidikan. Berikut ini beberapa bentuk kesamaptaaan fisik yang sering digunakan dalam melatih kesamaptaaan jasmani, yaitu; lari 12 menit, *pull up*, *sit up*, *push up*, *shuttle run*. Berikut penjelasan dari beberapa item tes di atas:

a. Lari 12 menit

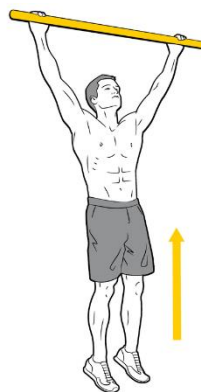
Lari selama 12 menit dilakukan dengan berlari mengelilingi lintasan atletik yang berukuran (400 meter) setidaknya dapat mencapai 6 kali putaran (2400 meter). Agar diperoleh hasil sesuai dengan kriteria di atas, maka sebaiknya melakukan latihan lari secara rutin dan bertahap.



Gambar 1. Lari

b. *Pull up*

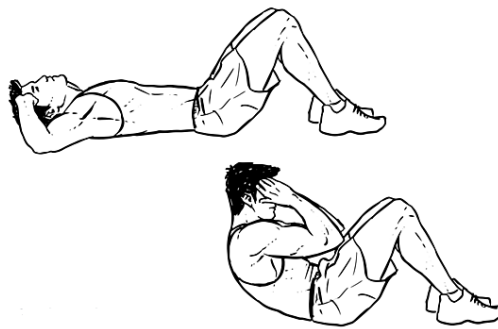
Latihan *pull up* dilakukan dengan cara bergantung pada pegangan tiang vertikal, kemudian dilanjutkan dengan menarik badan ke atas sampai dagu melewati tiang dan kembali turun secara perlahan sampai tangan lurus. Indikator keberhasilan latihan *pull up* adalah dapat melakukan gerakan tersebut sebanyak 17 kali dengan gerakan yang sempurna. Lebih baik sedikit demi sedikit tetapi sempurna dari pada banyak tapi gerakannya tidak sempurna.



Gambar 2. *Pull Up*

c. *Sit up*

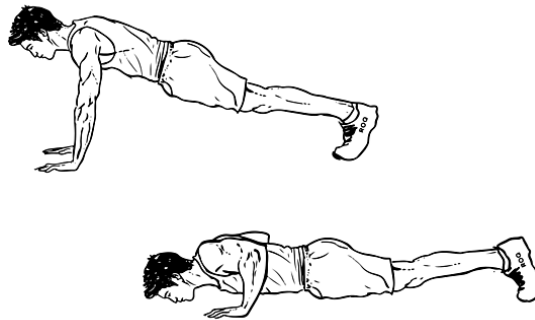
Sit Up dilakukan dalam posisi tidur terlentang dengan kedua kaki rapat dan ditekuk, kemudian lakukan gerakan duduk bangun. Posisi jari tangan dianyam di belakang kepala, ketika bangun upayakan sampai dapat mencium lutut. Lakukan gerakan ini minimal 42 kali. Indikator keberhasilan latihan *sit up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan dengan waktu tidak lebih dari 1 menit. Latihan bertujuan untuk kelenturan dan memperkuat otot perut.



Gambar 3. *Sit Up*

D. *Push up*

Push up dilakukan dalam posisi tidur terlungkup kemudian lakukan gerakan naik turun dengan bertumpu pada kedua tangan dan ujung kaki. Saat turun badan tidak menyentuh tanah dan pada saat naik tangan kembali dalam posisi lurus. Lakukan gerakan ini minimal 42 kali. Indikator keberhasilan latihan *push up* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 1 menit.



Gambar 4. *Push Up*

E. *Shuttle Run*

Shuttle run adalah lari membentuk angka 8 diantara 2 buah tiang yang berjarak 10 meter sebanyak 3 kali putaran sampai kembali ke tempat *start* semula. Latihan ini dilakukan untuk mengukur akselerasi dan kelincahan tiap peserta. Indikator keberhasilan latihan *shuttle run* adalah dapat melakukan seluruh gerakan tersebut dengan waktu tidak lebih dari 20 detik.



Gambar 5. *Shuttle Run*

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesamaptaaan Jasmani

Memiliki kesamaptaaan jasmani yang baik harus melalui proses dan program yang baik untuk dapat meningkatkan kebugarannya secara maksimal. Menurut Henjilito, Raffly (2019:2) Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran

jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, faktor istirahat, aktivitas gerak dan latihan olahraga, lingkungan dimana siswa itu tinggal, ekonomi keluarga dan sebagainya. Lebih lanjut Suharjana, F. (2008:2) Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kesamaptaan maupun kesehatan seseorang.

Menurut Irianto (2000:6-7) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, antara lain:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas yakni memenuhi syarat sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Untuk mendapatkan kebugaran berimbang, selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, makan makanan siap saji, dan makan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator

keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat *psikis* (lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berinteraksi). Faktor yang mempengaruhi kesamaptaaan jasmani seseorang tidak hanya berolahraga saja, tetapi makan merupakan faktor yang cukup berpengaruh terhadap kesamaptaaan jasmani seseorang, karena dengan asupan yang baik maka energi yang dihasilkan juga akan maksimal. Pemulihan juga sangat diperlukan dalam memperoleh kesamaptaaan jasmani, karena apabila seseorang mengalami kelelahan itu justru merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia dan harus dilakukan yang namanya pemulihan (*recovery*).

Adapun menurut Perry (dalam Astrianto, 2011:22-23), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain faktor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktor keadaan kesehatan, faktor berat badan. Berikut penjelasan tentang faktor – faktor tersebut.

a. Faktor Umur

Kebugaran Jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kebugaran

jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kebugaran jasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

b. Faktor Jenis Kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kebugaran jasmani yang dimiliki. Dalam keadaan normal perempuan memiliki keunggulan dalam menghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba-tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasi tenaga dan kecepatan.

c. Faktor Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalam memperoleh kebugaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

d. Faktor Berat Badan

Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kebugaran jasmani. Berat badan ideal adalah berat badan yang selaras dengan tinggi badan

5. Hakekat, Tujuan, Fungsi, Peran dan Tugas Pokok serta Syarat Menjadi Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia

Kepolisian adalah segala hal yang berkaitan dengan fungsi dan lembaga polisi sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri pada Kepolisian Negara

Republik Indonesia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 1 butir a dan b). Tujuan Kepolisian Negara Republik Indonesia bertujuan untuk mewujudkan keamanan dalam negeri yang meliputi terpeliharanya keamanan dan ketertiban masyarakat, tertib dan tegaknya hukum, terselenggaranya perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat, serta terbinanya ketentraman masyarakat dengan menjunjung tinggi Hak Asasi Manusia (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 4).

Kepolisian juga mempunyai fungsi dalam pemerintahan negara dalam bidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 2). Kepolisian Negara Republik Indonesia merupakan alat negara yang berperan dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum serta memberikan perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat dalam rangka terpeliharanya keamanan dalam negeri (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 5). Tugas pokok Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah (Undang-Undang Nomor 2 Tahun 2002, Pasal 13):

- a. Memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat.
- b. Menegakkan hukum dan
- c. Memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

Pemaknaan dari peran pelindung, pengayom dan pelayan dalam tugas pokok sebagai anggota Polri seyogyanya melekat dalam setiap perilaku kehidupan sehari-hari. Penampilan perilaku dimaksud akan sangat tergantung

pada integritas pribadi masing-masing anggota Polri, yang bisa dilaksanakan secara sadar, baik dan tulus. Pada intinya makna dari tugas pokok ketiga tersebut adalah:

- a. Pelindung adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan perlindungan bagi warga masyarakat sehingga terbebas dari rasa takut, bebas dari ancaman atau bahaya, serta merasa tenteram dan damai.
- b. Pengayom adalah anggota Polri wajib memiliki kemampuan memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, dorongan, ajakan, pesan dan nasehat yang dirasakan bermanfaat bagi warga masyarakat guna terciptanya rasa aman dan tenteram
- c. Pelayan adalah anggota Polri dalam setiap langkah pengabdianya wajib dilakukan secara bermoral, beretika, sopan, ramah dan proporsional.

Adapun ketentuan dan syarat menjadi anggota Polri meliputi:

Ketentuan Penerimaan:

- a. Para calon harus memberikan keterangan yang sebenarnya (bukan keterangan palsu dan/atau tidak benar) dalam rangka penerimaan Bintara Polri dan bila dikemudian hari ditemukan keterangan yang tidak benar maka akan diproses sesuai dengan hukum yang berlaku;
- b. Dalam rangka pelaksanaan penerimaan Bintara Polri, tidak dipungut biaya;
- c. Sebelum diangkat sebagai anggota Polri, siswa Bintara Polri yang dinyatakan lulus pendidikan pembentukan wajib mengucapkan sumpah atau janji menurut agama dan kepercayaannya.

Persyaratan Umum sesuai Pasal 21 (1) UU Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia:

- a. Warga Negara Indonesia;
- b. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- c. Setia kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945;
- d. Pendidikan paling rendah SMU/Sederajat;
- e. Usia minimal 18 tahun (pada saat dilantik menjadi anggota Polri);
- f. Sehat jasmani dan rohani;
- g. Berwibawa, jujur, adil dan berkelakuan tidak tercela;
- h. Tidak pernah dipidana karena melakukan suatu kejahatan (dibuktikan dengan SKCK dari Polres setempat).

Persyaratan Khusus:

- a. Pria/wanita, bukan anggota/mantan Polri/TNI dan PNS atau pernah mengikuti pendidikan Polri/TNI dan tidak terikat ikatan dinas;
- b. Lulusan SMA/SMK/MA sederajat;
 - 1) Bagi lulusan sebelum tahun 2018 melampirkan nilai ijazah (gabungan nilai rata-rata rapor + nilai rata-rata ujian sekolah dibagi dua) minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet (a= 80-89, b= 70-79, c= 60-69, d= 50-59);
 - 2) Bagi lulusan tahun 2018 dan 2019 melampirkan nilai ijazah (gabungan nilai rata-rata rapor + nilai rata-rata usbn dibagi dua)

minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet;

- 3) Bagi lulusan tahun 2020 dan 2021 menggunakan nilai rata-rata ijazah dengan akumulasi minimal 65,00 atau nilai ijazah rata-rata minimal c bagi yang menggunakan alphabet;
- 4) Bagi lulusan tahun 2022 menggunakan nilai rata-rata rapor dari kelas x sampai dengan kelas xii dengan akumulasi minimal 70,00 atau nilai rata-rata rapor minimal b bagi yang menggunakan alphabet;
- 5) Peserta rekpro dari kategori akademik tidak boleh berasal dari pendidikan paket a, b dan c sedangkan kategori lain diperbolehkan;
- 6) Lulusan d-i s.d. D-iv/s1 dengan ipk minimal 3,00 dan terakreditasi ban-pt.

Persyaratan Lainnya:

- a. Tinggi Badan Minimal (berat badan seimbang menurut ketentuan yang berlaku):
 - 1) Pria: 165 cm
 - 2) Wanita: 160 cm
- b. Pemeriksaan administrasi awal dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- c. Pemeriksaan kesehatan tahap I dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);

- d. Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- e. Uji akademik dengan penilaian secara kuantitatif;
- f. Sidang menuju rikkes tahap II;
- g. Pemeriksaan kesehatan tahap II (termasuk Keswa) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- h. Tes Psikologi tahap II (wawancara) dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- i. Pendalaman PMK dan hasil penelusuran rekam jejak di media sosial dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- j. Pemeriksaan administrasi akhir dengan penilaian secara kualitatif (MS/TMS);
- k. Sidang terbuka penetapan kelulusan.

B. Penelitian yang Relevan

1. Soleh Hartadi 2007 “Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atlet bolavoli yunior di klub bolavoli Yuso Yogyakarta”. Dengan hasil pengujian normalitas var. Kekuatan otot lengan diperoleh $p = 0,983$, koordinasi mata tangan $p = 0,206$ dan ketepatan servis $p = 0,631$. Dengan demikian sebaran data pada ketiga variabel dinyatakan berdistribusi normal karena $p > \alpha = 0,050$. Pengujian lineritas kekuatan lengan dengan ketepatan servis diperoleh $p = 0,001$, kemudian antara koordinasi mata tangan dan ketepatan servis diperoleh $p = 0,002$. Dengan demikian dinyatakan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat mempunyai

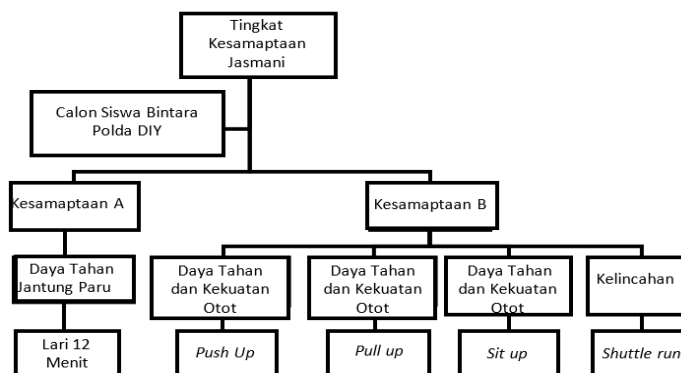
hubungan linear karena $p < \alpha = 0,050$. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan mempunyai hubungan searah dengan ketepatan servis. Pengujian regresi parsial 0,843, sedangkan koefisien beta menyatakan bahwa koefisien beta kekuatan otot lengan sebesar. Sedangkan koefisien beta koordinasi mata tangan sebesar 0,827. Kemudian dari analisis regresi ganda, secara bersama-sama kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan mempunyai pengaruh yang signifikan dengan ketepatan servis. Kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan mempunyai kontribusi sebesar 66,7% dengan ketepatan servis, sedangkan sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti. Secara parsial kontribusi kekuatan otot lengan sebesar 41,3% sedangkan kontribusi koordinasi mata tangan sebesar 25,4%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rustiati (2009) dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD negeri 2 kebukura Kecamatan Sumpuuh Tahun Pelajaran 2008/2009” dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan tehnik tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan IV Negeri 2 Kebokura yang masuk dalam kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik 5 (16,66%), kategori sedang 19 siswa (63,34%), kategori kurang 6 siswa (20%) dan kategori kurang sekali 0 (0%).

C. Kerangka Berpikir

Calon siswa Bintara POLRI merupakan salah satu calon penjaga, pengayom dan pelayan bagi masyarakat khususnya di Indonesia. Untuk menjadi siswa atau lolos menjadi Bintara POLRI bukan merupakan hal yang mudah untuk dicapai. Calon siswa Bintara POLRI harus mau dan mampu meningkatkan kemampuannya untuk dapat menjalani tes dengan maksimal sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal. Calon siswa Bintara POLRI tentunya Sebagian besar telah melakukan persiapan dengan berlatih kemampuan fisik, mental maupun psikologinya.

Secara khusus dalam tes penerimaan calon siswa Bintara POLRI siswa harus mampu menyelesaikan tes dan mendapatkan hasil tes yang baik agar dapat lolos seleksi. Salah satunya yaitu kemampuan aerobik yang merupakan salah satu syarat dalam tes masuk. Kesamaptan jasmani adalah kemampuan atau kebugaran fisik seseorang untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak. Keadaan di atas menunjukkan bahwa siswa telah berlatih seluruh item tes dan meningkatkan kemampuannya dengan maksimal.



Gambar 6. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesamaptaaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan cara mengumpulkan data (satu atau dua variabel) dari anggota populasi untuk menentukan status populasi pada waktu pelaksanaan. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau (A Furchan, 2004:54). Sedangkan untuk teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Arikunto (2010:161). Variabel merupakan gejala yang bervariasi. Variabel penelitian ini adalah tingkat kesamaptaaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022.

Secara operasional definisi variabel tentang tingkat kesamaptaaan jasmani adalah kemampuan calon siswa Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 untuk melakukan pekerjaan sehari-hari termasuk aktivitas fisik sedang dan berat, namun masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Tingkat kesamaptaaan tersebut yang diukur dan diklasifikasikan dengan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri

yang meliputi lari 12 menit, *pull up/chinning*, sit up, *push up*, *shuttle run* dengan kriteria baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian untuk ditarik kesimpulan Sugiyono (1997:59). Populasi penelitian ini adalah calon siswa Bintara POLRI yang berjumlah 485 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2009) “Sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi atau sebagian populasi untuk dijadikan unit pengamatan sebuah penelitian.” Menurut Sugiyono (2016:124) *Sampling Insidental / Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Alasan pengambilan sampel yaitu data yang dapat diperoleh dari kesatuan adalah 187 orang sehingga sampel penelitian ini adalah calon siswa Bintara POLRI yang berjumlah 187 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan mengumpulkan data tersebut

menjadi sistematis dan dipermudah olehnya Akurinto (2006:134). Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan instrumen Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 yang terdiri atas Ujian Kesamaptaan A (lari 12 menit) dan Uji Kesamaptaan B (*Pull up/ chinning, Sit up, Push Up, Shuttle run* jarak 6 x 10 meter):

a. Tes lari 12 menit

Uji *Cooper* (1968) dalam <http://www.brianmac.demon.co.uk> digunakan untuk memantau perkembangan casis daya tahan aerobik dan memperoleh perkiraan *VO2 Max*. Validitas instrument sebesar 0,90 dan reliabilitas 0,94. Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Peralatan; 400 meter *track*, *Stopwatch*, peluit, panitia.
- 2) Tes ini mengharuskan casis untuk lari sejauh mungkin dalam 12 menit.
- 3) Casis pemanasan selama 10 menit.
- 4) Panitia memberikan perintah "GO", mulai *stopwatch* dan casis dimulai tes.
- 5) Panitia terus memberi casis informasi dari waktu yang tersisa pada akhir setiap putaran 400 meter.

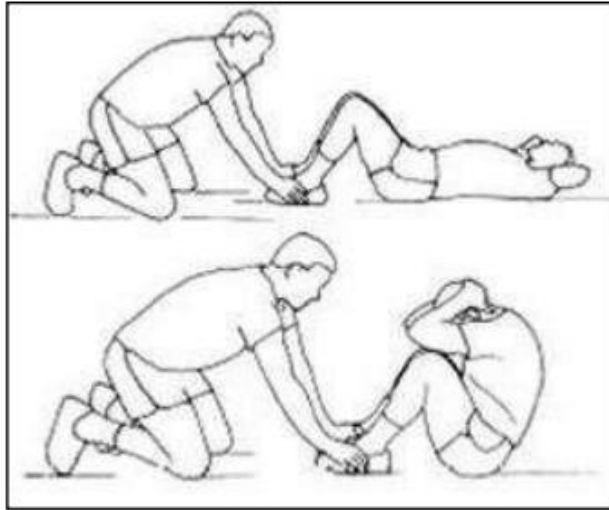
b. *Pull up*

- 1) Sikap permulaan. Peserta menggantung pada palang dengan telapak tangan menghadap ke depan, ibu jari di bawah palang dan kaki tidak menyentuh tanah.
- 2) Badan, kedua kaki dan siku lurus ke bawah.

- 3) Gerakan. Peserta mengangkat badan dengan kekuatan kedua tangan sampai dagu melewati palang.
- 4) Gerakan selanjutnya turun menggantung seperti sikap permulaan kemudian kembali mengangkat badan dengan kedua tangan sampai dagu melewati palang. Demikian diulang terus menerus sebanyak mungkin selama maksimal satu menit.
- 5) Gerakan dinyatakan salah dan berakhir apabila kaki yang bersangkutan menyentuh tanah dan tidak mampu mengangkat badan.
- 6) Gerakan tidak dihitung apabila adanya gerakan tendangan atau sentakan kaki, siku belum lurus, dan dagu tidak melewati palang.
- 7) Ketentuan menghitungnya yaitu, satu hitungan adalah gerakan mengangkat badan sampai dengan dagu melewati palang. Gerakan yang salah tidak mendapatkan hitungan.

c. Tes *Sit Up*

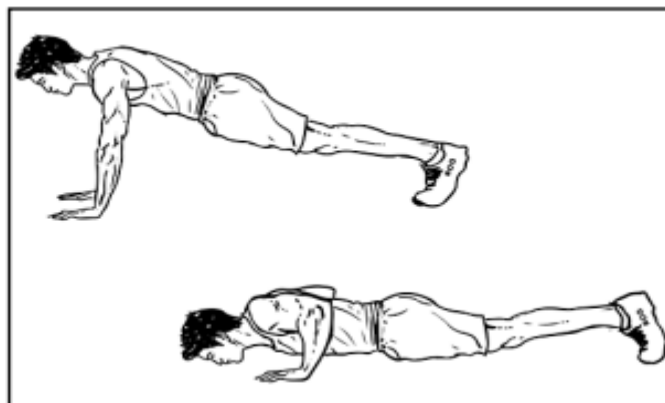
Tes kekuatan otot perut dalam penelitian ini menggunakan *sit up test*. Hal ini sesuai dengan pendapat Phillips dan Hornak (1979:227) yang mengatakan bahwa, “validitas tes *sit up test* yaitu *content validity* dan reliabilitas tes sebesar 0,91.”



Gambar 7. Gerakan Sit Up
Sumber: <http://kwodhambtg.weebly.com>

d. Tes Push *UP*

Tes kekuatan otot lengan ini menggunakan *push up* test yang mempunyai tujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan Ngatman, dkk, (2017:131). Validitas *instrument push up* sebesar 0,87 dan reliabilitas 0,90.



Gambar 8. Gerakan Push Up
Sumber: Ngatman, (2017:131)

e. *Shuttle run*

Ketentuan *shuttle run* untuk peserta pria baik sikap permulaan gerakan, gerakan yang salah dan ketentuan hitungan adalah sama.

- 1) Sikap permulaan. Kelompok peserta terdiri dari 4 sampai 6 orang mengambil posisi start berdiri di belakang garis start di sebelah kanan atau kiri masing-masing tiang. Dalam posisi “Siap” menunggu aba-aba dari penguji.
- 2) Gerakan. Setelah ada aba-aba “Siap”, ”Ya” peserta lari secepat mungkin menuju tonggak yang berada di depannya sampai melewati tonggak langsung memutar berbalik kembali ke tempat semula menuju ke tonggak pertama.
- 3) Apabila peserta start dari sebelah kanan tonggak maka yang bersangkutan berlari menuju ke sebelah kiri tonggak di depannya kemudian berbalik memutar melewati tonggak menuju ke sebelah kanan tonggak pertama sehingga membentuk angka delapan. Dilakukan sebanyak 3 kali.
- 4) Pada putaran ketiga maka menuju ke tiang pertama berlari lurus.
- 5) Gerakan yang salah. Start mendahului aba-aba “Ya”, tidak membuat angka delapan, gerakan tidak dilakukan 3 kali, pada putaran terakhir tidak berlari lurus, dan peserta memegang tiang saat berlari.
- 6) Ketentuan hitungan. Hasil gerakan diambil dari catatan waktu yang ditempuh dalam jarak 6 x 10 m. bila ada peserta mendahului start sebelum aba-aba “Ya” maka pelaksanaan ujian untuk kelompok tersebut diulangi. Bila ada peserta yang melakukan gerakan yang salah maka peserta ujian dapat mengulangi setelah kelompok tersebut selesai.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2016) adalah sebagai berikut: “Langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang diterapkan”. Teknik pengumpulan data menggunakan Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri pada Polri sesuai Surat Keputusan Kapolri No.Pol.: SKEP/984/XII/2004 yang terdiri atas Ujian Kesamaptaaan A (lari 12 menit) dan Uji Kesamaptaaan B (*Pull up/ chinning, Sit up, Push Up, Shuttle run* jarak 6 x 10 meter).

E. Teknis Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Data diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan dalam norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga disebut data kuantitatif. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian adalah sebagai berikut: data kasar hasil pengukuran masing-masing komponen item tes, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai t-score, sesuai dengan tabel di buku panduan Binjas Mabes Polri (2007:43).

Tabel 1. Rumus Pengkategorian

No	Kategori	Interval
1	Baik sekali	81 – 100
2	Baik	61 – 80
3	Sedang	41 – 60
4	Kurang	21 – 40
5	Kurang sekali	0 - 20

Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut (Anas Sudjono, 2012: 43):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P: Angka Presentase

F: Frekuensi

N: Jumlah subjek atau responden

Sumber: Anas Sudijono, (2000: 40-41)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan dan daya tahan otot perut, otot lengan dan bahu dengan kemampuan daya tahan aerobik pada casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022. Penelitian ini diperoleh responden sebanyak 187 orang. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Kesamptaan A

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Kesamptaan A

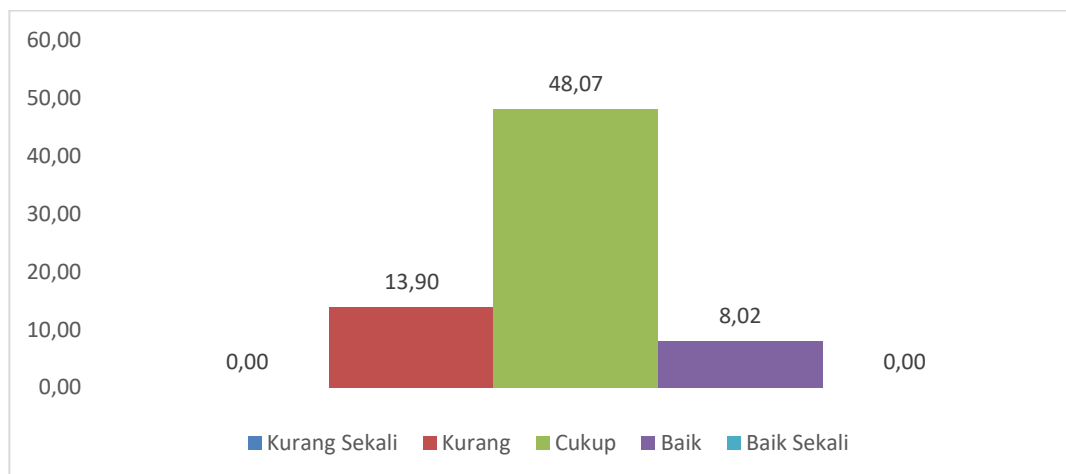
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	48,4492
<i>Median</i>	46,0000
<i>Mode</i>	45,00
<i>Std. Deviation</i>	7,88638
<i>Minimum</i>	32,00
<i>Maximum</i>	74,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesamptaan A diperoleh rerata sebesar 48,45, nilai tengah sebesar 46, nilai sering muncul sebesar 45 dan simpangan baku sebesar 7,88. Sedangkan skor tertinggi sebesar 74 dan skor terendah sebesar 32. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Kesamaptaan A

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	15	8,02
3	Cukup	146	78,07
4	Kurang	26	13,90
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kesamaptaan A casis Bintara POLRI tahun 2022 Polda DIY berada pada kategori cukup dengan pertimbangan rerata sebesar 48,45. Tingkat Kesamaptaan A casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 yang berada pada kateogri baik sekali 0 orang atau 0,00%, baik 15 orang atau 8,02%, cukup 146 orang atau 78,07%, kurang 26 orang atau 13,90% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat daya tahan aerobik casis Bintara POLRI tahun 2022 Polda DIY:



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan A Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

2. Kesamaptaan B

Hasil tes kesamaptaan jasmani pada calon siswa Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 pada kesamaptaan B berupa tes *pull up*, *sit up*, *push up* dan *suttle run* diperoleh hasil sebagai berikut:

a. *Pull Up*

Hasil tes *pull up* merupakan bagian dari tes kesamptaan B. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik *Pull Up*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	59,3422
<i>Median</i>	58,0000
<i>Mode</i>	58,00
<i>Std. Deviation</i>	21,78760
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	100,00

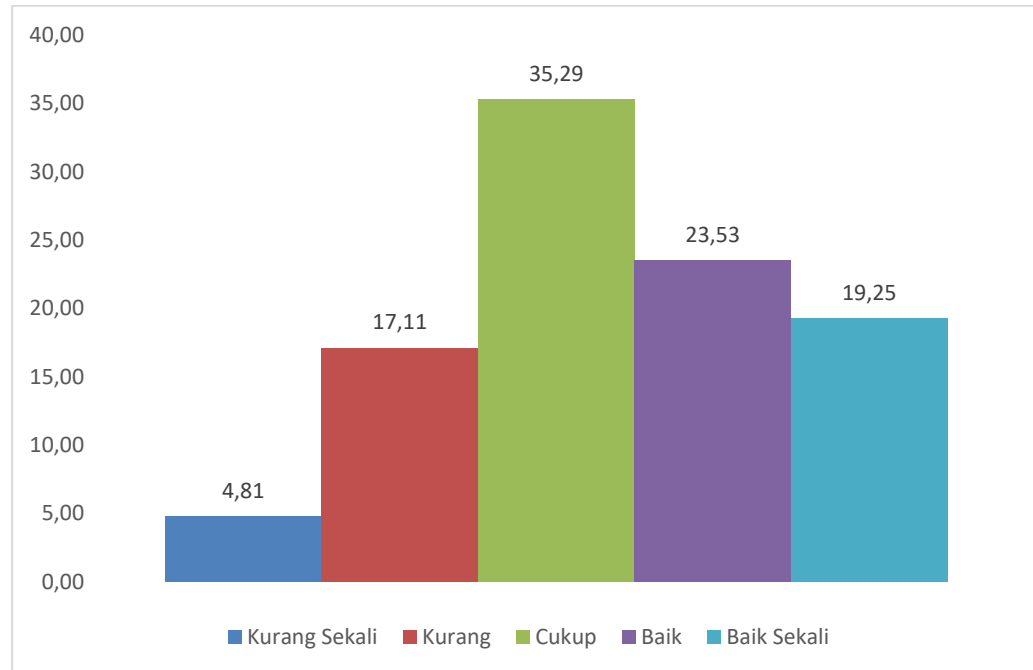
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *pull up* diperoleh rerata sebesar 59,34, nilai tengah sebesar 58, nilai sering muncul sebesar 58 dan simpangan baku sebesar 21,78. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 14. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi *Pull Up*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	36	19,25
2	Baik	44	23,53
3	Cukup	66	35,29
4	Kurang	32	17,11
5	Kurang Sekali	9	4,81
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *pull up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori cukup dengan pertimbangan rerata sebesar 59,34. Tingkat *pull up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 yang berada pada kategori baik sekali 36 orang atau 19,25%, baik 44 orang atau 23,53%, cukup 66 orang atau 35,29%, kurang 32

orang atau 17,11% dan kurang sekali 9 orang atau 4,81%. Berikut adalah grafik tingkat *pull up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat *Pull Up* Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

b. Sit Up

Hasil tes *sit up* merupakan bagian dari tes kesamaptaaan B. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik *Sit Up*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	93,8021
<i>Median</i>	100,0000
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std. Deviation</i>	11,25121
<i>Minimum</i>	41,00
<i>Maximum</i>	100,00

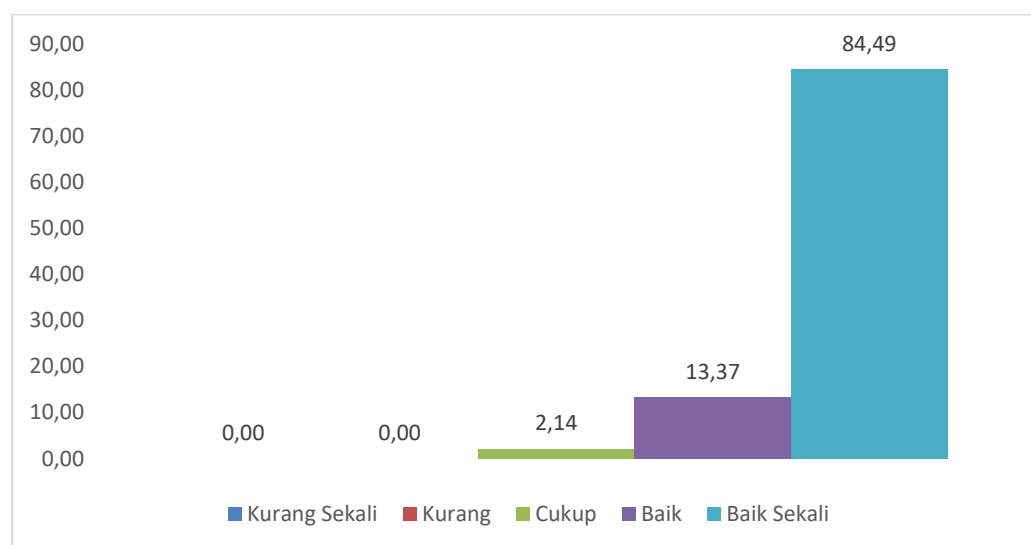
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *sit up* diperoleh rerata sebesar 93,80, nilai tengah sebesar 100, nilai sering muncul sebesar 100 dan

simpangan baku sebesar 11,25. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 41. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi *Sit Up*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	158	84,49
2	Baik	25	13,37
3	Cukup	4	2,14
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *sit up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 93,20. Tingkat *sit up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 yang berada pada kategori baik sekali 158 orang atau 84,49%, baik 25 orang atau 13,37%, cukup 4 orang atau 2,14%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *sit up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat *Sit Up* Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

c. *Push Up*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik *Push Up*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	90,9626
<i>Median</i>	97,0000
<i>Mode</i>	100,00
<i>Std. Deviation</i>	11,62421
<i>Minimum</i>	50,00
<i>Maximum</i>	100,00

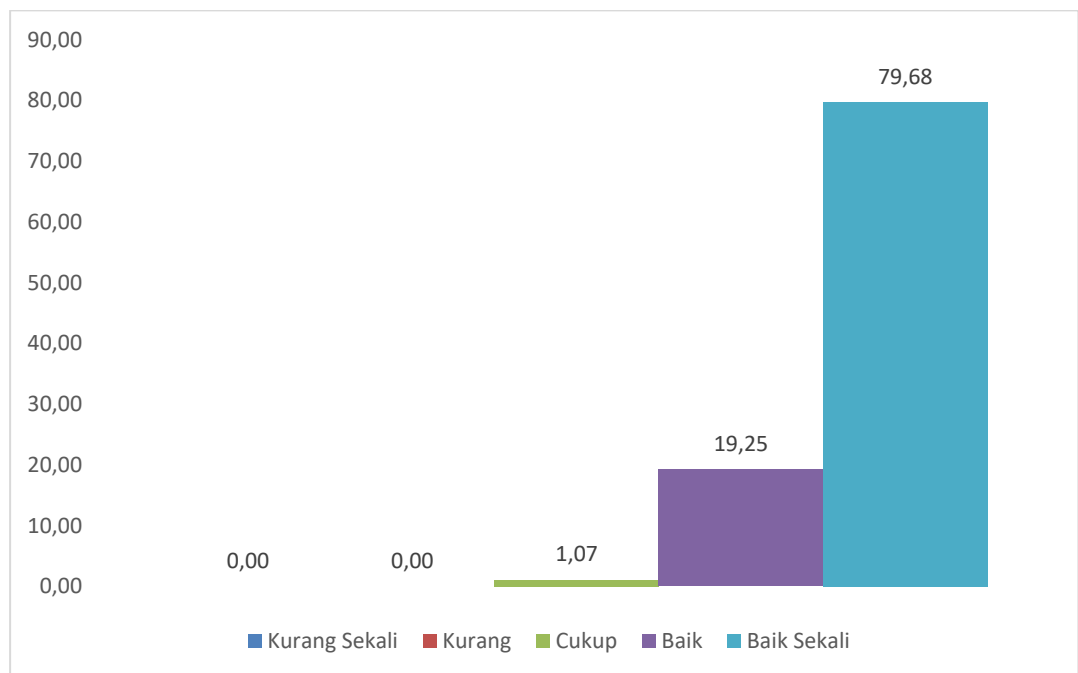
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *push up* diperoleh rerata sebesar 90,96, nilai tengah sebesar 97, nilai sering muncul sebesar 100 dan simpangan baku sebesar 11,262. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 50. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi *Push Up*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	149	79,68
2	Baik	36	19,25
3	Cukup	2	1,07
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *push up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik sekali dengan pertimbangan rerata sebesar 90,96. Tingkat *push up* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 yang berada pada kategori baik sekali 149 orang atau 79,68%, baik 36 orang atau 19,25%, cukup 2 orang atau 1,07%, kurang 0

orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat *Push Up* Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

d. Shuttle run

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Shuttle Run

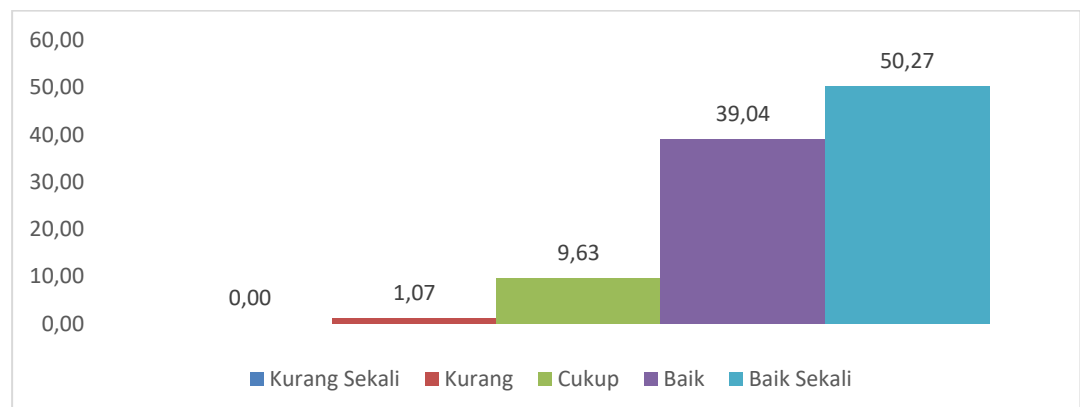
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	79,8663
<i>Median</i>	82,0000
<i>Mode</i>	90,00
<i>Std. Deviation</i>	13,82176
<i>Minimum</i>	32,00
<i>Maximum</i>	100,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat *shuttle up* diperoleh rerata sebesar 79,86, nilai tengah sebesar 82, nilai sering muncul sebesar 90 dan simpangan baku sebesar 13,8. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 32. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Shuttle Run

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	94	50,27
2	Baik	73	39,04
3	Cukup	18	9,63
4	Kurang	2	1,07
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat *shuttle run* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik dengan pertimbangan rerata sebesar 79,86. Tingkat *shuttle run* casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 94 orang atau 50,27%, baik sebesar 73 orang atau 39,04%, cukup 18 orang atau 9,63%, kurang 2 orang atau 1,07% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat *shuttle run* casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Shuttle Run Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

e. Kesamaptaan B

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Kesamaptaan B

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	80,9933
<i>Median</i>	82,0000
<i>Mode</i>	82,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	9,89438
<i>Minimum</i>	45,50
<i>Maximum</i>	100,00

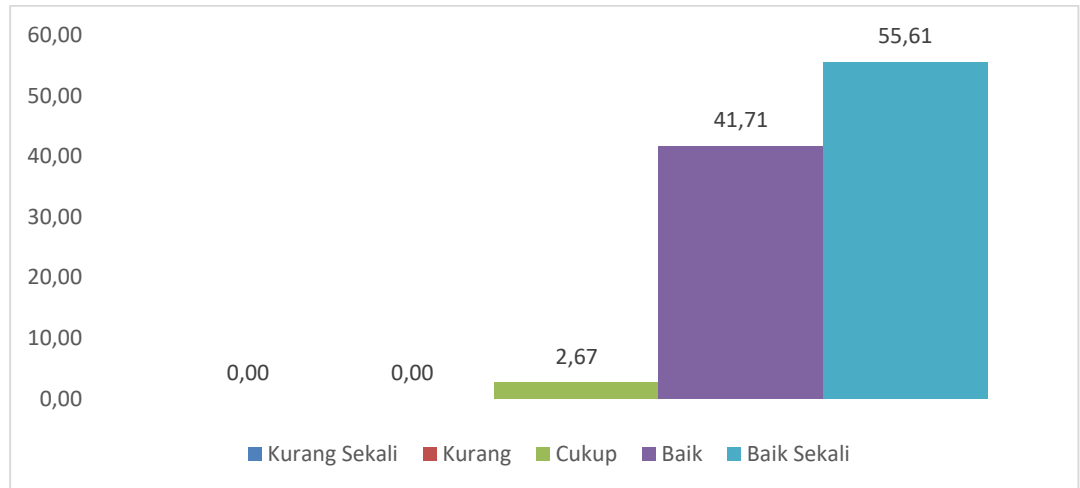
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesamaptaan B diperoleh rerata sebesar 80,99 nilai tengah sebesar 82, nilai sering muncul sebesar 82 dan simpangan baku sebesar 9,89. Sedangkan skor tertinggi sebesar 100 dan skor terendah sebesar 45. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Kesamaptaan B

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	104	55,61
2	Baik	78	41,71
3	Cukup	5	2,67
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesamaptaan B casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik dengan pertimbangan rerata sebesar 80,99. Tingkat kesamaptaan B casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 104 orang atau 55,61%, baik 78 orang atau 41,71%, cukup 5 orang atau 2,67%,

kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kesamaptaan B casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan B Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

3. Kesamaptaan Jasmani

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Kesamaptaan Jasmani

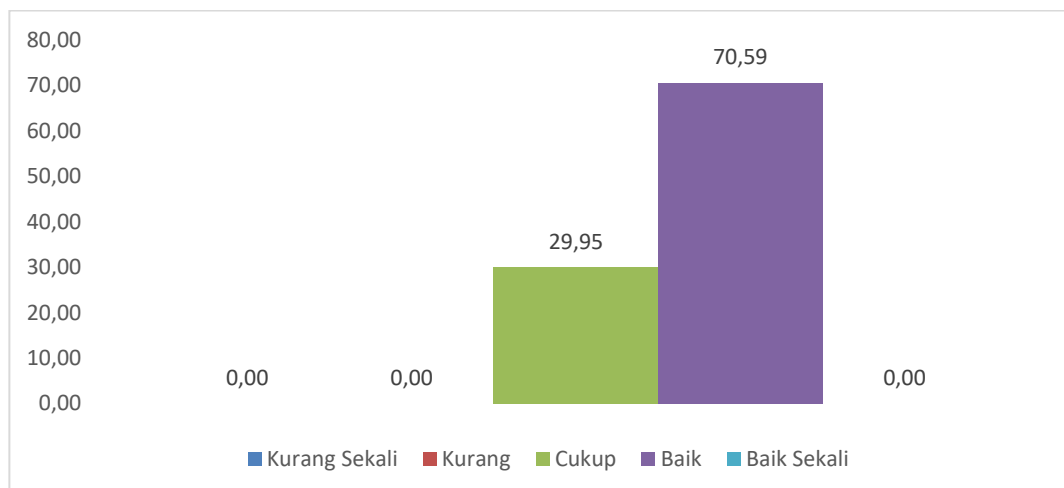
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	64,7228
<i>Median</i>	65,2500
<i>Mode</i>	67,25 ^a
<i>Std. Deviation</i>	6,88166
<i>Minimum</i>	43,75
<i>Maximum</i>	78,75

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesamaptaan jasmani diperoleh rerata sebesar 64,72, nilai tengah sebesar 65,25, nilai sering muncul sebesar 67,25 dan simpangan baku sebesar 6,88. Sedangkan skor tertinggi sebesar 78,75 dan skor terendah sebesar 43,75. Dari hasil penelitian maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Kesamaptaan Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	132	70,59
3	Cukup	56	29,95
4	Kurang	0	0,00
5	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		187	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesamaptaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik dengan pertimbangan rerata sebesar 64,72. Tingkat kesamaptaan B casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, baik 132 orang atau 70,59%, cukup 56 orang atau 29,95%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat kesamaptaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Kesamaptaan Jasmani Casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesamaptaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 dapat diperoleh hasil bahwa tingkat kesamaptaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik

dengan pertimbangan rerata sebesar 64,72. Tingkat kesamaptaan B casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, baik 132 orang atau 70,59%, cukup 56 orang atau 29,95%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut, lengan dan bahu berada pada kategori baik sekali. Sedangkan daya tahan aerobic berada pada kategori cukup. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan dan daya tahan otot perut, lengan dan bahu lebih baik dibandingkan tingkat daya tahan aerobic pada pesera calon siswa Bintara POLRI 2022 di Polda DIY. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan dan daya tahan otot perut yang baik sekali belum mampu memberikan jaminan bahwa casis Bintara POLRI juga dapat memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik juga. Sehingga hasil ini menjadikan bukti bahwa kekuatan dan daya tahan otot memperoleh prioritas latihan lebih banyak yang dilakukan oleh calon siswa.

Daya tahan aerobik sering juga disebut dengan daya tahan paru – jantung (cardiovaskular). Menurut Irianto dalam Rika Sepriani (2019:55) bahwa daya tahan paru – jantung adalah kemampuan fungsional paru – jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa kemampuan daya tahan aerobik merupakan kondisi di mana tubuh seseorang dapat bekerja untuk melakukan aktivitas kerja otot yang didukung oleh kemampuan fungsional paru – jantung. Keadaan ini menunjukkan bahwa kinerja kekuatan dan daya tahan otot perut belum dapat memberikan kontribusi yang maksimal terhadap kemampuan kinerja paru dan jantung.

Pada dasarnya kemampuan daya tahan aerobik terjadi adanya kombinasi gerak otot dan kemampuan fungsional paru jantung. Kemampuan daya tahan aerobik lebih cenderung pada kinerja otot dan paru jantung dalam jangka waktu yang lama. Adanya tingkat kemampuan kekuatan dan daya tahan otot perut lebih terfokus pada kemampuan gerak pada otot perut sehingga kurang menyentuh pada kemampuan kerja paru dan jantung yang lebih mendalam. Keadaan ini menjadi faktor bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut belum dapat memberikan kontribusi yang maksimal terhadap daya tahan aerobik.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Jadi kekuatan adalah kondisi fisik menyangkut kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu Harsono dalam Lamusum (2021:40). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa kerja kekuatan dan daya tahan otot perut lebih terfokus pada proses kinerja otot untuk menahan beban yang memberikan tekanan pada kinerja otot tersebut. Sehingga kinerja kekuatan dan daya tahan otot perut saja belum dapat memberikan kontribusi yang maksimal dalam kinerja fungsional paru jantung dalam waktu yang lama.

Perbedaan unsur gerak pada kinerja otot lengan dan bahu tentunya kurang menyentuh pada kontribusinya terhadap kinerja paru jantung dan gerak otot dalam jangka waktu yang lama. Keadaan ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan dapat diberikan latihan tersendiri sehingga dapat memiliki tingkat kemampuan yang baik sekali. Menurut Pekik (2000:13) Keberhasilan program untuk mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi

tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik ini memerlukan proses latihan dan faktor pendukung yang tepat sesuai dengan takaran atau dosis yang tepat. Kinerja otot lengan dan bahu saja tidak cukup untuk dapat memberikan kontribusi terhadap kualitas kemampuan daya tahan aerobik.

Menurut pendapat Sumosardjuno dalam Akbar (2014:3) bahwa seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Keadaan ini menunjukkan bahwa kinerja gerak otot dan daya tahan yang lama ini tentunya memiliki akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan aerobik pada seseorang.

Berbeda dengan pendapat di atas menunjukkan bahwa kinerja otot dalam halnya kekuatan dan daya tahan saja tidak cukup memberikan kontribusi yang efektif dan efisien terhadap kualitas kemampuan daya tahan aerobik. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan kinerja otot dan paru jantung juga saling memberikan kontribusi yang baik. Akan tetapi, jika kontribusi yang diberikan tidak menyeluruh maka kemampuan daya tahan aerobik juga tidak akan meningkat dengan maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan proses penelitian maasih terdapat keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Pengumpulan data sebatas pada data yang diperoleh dalam tes jasmani sehingga tidak terdapat kontrol oleh peneliti secara langsung.
2. Penelitian ini hanya fokus pada faktor kekuatan otot perut, lengan dan bahu sehingga masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi daya tahan aerobik atas tetapi tidak diteliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesamaptaaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022 berada pada kategori baik dengan pertimbangan rerata sebesar 64,72. Tingkat kesamaptaaan B casis Bintara POLRI Tahun 2022 Polda DIY yang berkategori baik sekali sebesar 0 orang atau 0%, baik 132 orang atau 70,59%, cukup 56 orang atau 29,95%, kurang 0 orang atau 0% dan kurang sekali 0 orang atau 0%.

B. Implikasi

Dengan diketahuinya hasil penelitian maka dapat diperoleh implikasi bahwa:

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pada tingkat kesamaptaaan jasmani casis Bintara POLRI Polda DIY Tahun 2022.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

C. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan simpulan penelitian, berikut saran – saran:

1. Bagi para calon siswa diharapkan dapat melatih seluruh komponen kebugaran jasmani agar kemampuan daya tahan aerobiknya dapat ditingkatkan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya perlu penelitian ini dikembangkan dalam melihat pada faktor – faktor yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A Furchan, Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004), hlm. 54.
- Abdillah, Riski. 2021. Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*. Vol.7 No.2, Oktober 2021 (21-29) eISSN: 2715-0062 pISSN: 2443-2075
- Akbar, Muhammad Yobbie. 2014. Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora* Vol. Xii No. 1 April 2014
- Andiyanto. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipt
- Astuti, Tri dan Rr. Indah Mustikawati. 2013. Pengaruh Persepsi Nasabah Tentang Tingkat Suku Bunga, Promosi Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Menabung Nasabah Vol. 2, No. 1. Yogyakarta: *Jurnal Nominal*
- Binjas Mabas Polri. (2007). *Pedoman Administrasi Ujian Kesamaptaan Jasmani dan Beladiri Polri Bagi Pegawai Negeri Pada Polri*. Jakarta: Mabas Polri
- Cooper, K. H. 1968. A Means of Assesing Maximal Oxygen Intake. *Journal of the American Medical Association*, 203: 135-138.
- Daharis (2013). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *Journal Sport Area Penjaskesrek Fkip Universitas Islam Riau*
- Giam, (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta: Bina Putra Aksara
- Giriwijoyo, Santosa., Sidik, Dikdik Zafar. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Volume 2, No. 1, Juni 2010
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV. Kesuma

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta
- Hartadi, Soleh. 2007. *Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atlet bolavoli yunior di klub bolavoli Yuso Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY
- Henjilito, Raffly. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar*. *Jurnal Penjakora* Volume 6 No 1, Edisi April 2019
- Irianto, D.P. (2000). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. 1999. *Panduan tehnik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak usia sekolah*. Seminar dan Widiyakarya Nasional Olahraga dan Kesehatan Jasmani, Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga. Jakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. *Paedagogia*, 11 1, 74-89.
- Iswadi, Muh. Setio. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*
- Lamusu, Ahmad. 2021. *Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Peningkatan Kemampuan Kayang*. *Jambura Journal of Sports Coaching*. Vol. 3, No. 1, Januari 2021 ISSN: 2654-3435
- Len, Kravitz. 2001, *Panduan Lengkap Bugar Total*. Divisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persaja Jakarta
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas
- Mahendra, A. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. FPOK UPI: Bandung
- Misic, M.M., Rosengren, K.S., Woods, J.A., & Evans, E.M. (2007). *Muscle quality, aerobic..fitness..and..fat..mass..predict lower-extremity physical function in community-dwelling..older..adults...* *Gerontology*, 53(5), 260-266.

- Moeldjono. (1993). Kesehatan Olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Ngatman. 2001. Tes dan Pengukuran. Yogyakarta : FIK UNY
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2003 Tentang Pemberhentian Anggota Kepolisian Republik Indonesia
- Phillips, Allen & James Hornak. 1979. Measurement and Evaluation in Physical Education. U.S: Jhon Wiley, Inc
- Rozi, Fatkhur. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani Iain Salatiga. Edutrainee: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan Vol. 5, No. 1, Juli 2021
- Rustiati. 2009. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas V dan IV SD Negeri 2 Kebukura Kecamatan Sumpuuh Tahun Pelajaran 2008/2009. Skripsi
- Sepriani, Rika. 2019. Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. Jurnal Menssana, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019
- Soegiarto. (1992). Pentingnya Kesegaran Jasmani. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sudjono, A. 2012. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raya Grafika Persada
- Sugiyono. 1997. Metodologi Penelitian Administrasi. Yogyakarta: CV Alfabeta
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet
- Sugiyono..2009. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana. 2008. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah Yogyakarta. FIK UNY
- Sukadiyanto. (1997). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Susanto, Ermawan. (2008). Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini. Universitas Negeri Yogyakarta Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 1, April 2006

Syarifudin, Aip. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud
Dirjen Perguruan Tinggi.

Undang-Undang Nomor 2 tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik
Indonesia

Wahjoedi. (2001) Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo
Persada

Yanto, Duwi. 2009. Hubungan antara tinggi badan kekuatan otot lengan dan
panjang lengan dengan hasil servis atas bolavoli peserta ekstrakurikuler
bolavoli putra SMA N 1 Sanden Kabupaten Bantul. Skripsi: FIK UNY

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 053.a/POR/VIII/2022
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

10 Agustus 2022

Yth. Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Muhammad Tatak Yustanto
NIM : 18601244056
Judul Skripsi : HUBUNGAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT PERUT, OTOT LENGAN DAN BAHU DENGAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA CALON SISWA BINTARA POLRI TAHUN 2022 POLDA DIY

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

a.n.Ketua Jurusan POR,

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 2. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD TATAK GUSTANTO
 NIM : 18601244056
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. HEDI ARDIYANTO HERMAWAN, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	2 Juni 2022	Revisi judul dan BAB I, kerjakan BAB II	ju
2.	17 Juni 2022	Revisi BAB II, kerjakan BAB III	ju ⁴ ju ⁵
3.	24 Juni 2022	Revisi BAB III	ju ⁵
4.	29 Juli 2022	REVISI BAB III (Instrumen Penelitian)	ju ⁴
5.	12 Agustus 2022	REVISI BAB III (Instrumen Penelitian) Buat formulir penelitian, dan Izin Penelitian.	ju ² ju ⁴
6.	26 Agustus 2022	Revisi Formulir Penelitian	ju ² ju ⁷
7.	23 September 2022	Penjelasan prosedur pengambilan data dan ACC ambil data	ju ² ju ⁸
8.	26 Desember 2022	Revisi BAB IV	ju ⁴
9.	6 Januari 2023	Revisi BAB V dan buat lampiran	ju ⁴
10.	13 Januari 2023	ACC Usian	ju ⁴

a.n. Ketua Jurusan POR,



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/777/UN34.16/PT.01.04/2022

12 Agustus 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kapolda DIY**
u.p **Karo SDM Polda DIY**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Tatak Yustanto
NIM : 18601244056
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT PERUT, OTOT Lengan DAN BAHU DENGAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA CALON SISWA BINTARA POLRI TAHUN 2022
Waktu Penelitian : 15 - 31 Agustus 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 4. Hasil Pengambilan Data

NO	NAMA	L A R I 12 M E N I T	PUL L U P	SIT U P	PUS H U P	SHUTTE L R U N	KESA MPTA A N B	KESAMA PTAAN JASMAN I
1	SUBJEK 1	37	39	100	100	76	78,75	57,88
2	SUBJEK 2	45	46	64	79	82	67,75	56,38
3	SUBJEK 3	40	32	84	70	60	61,50	50,75
4	SUBJEK 4	35	76	84	91	88	84,75	59,88
5	SUBJEK 5	33	20	60	100	54	58,50	45,75
6	SUBJEK 6	45	46	100	97	84	81,75	63,38
7	SUBJEK 7	45	58	100	100	51	77,25	61,13
8	SUBJEK 8	53	76	80	82	100	84,50	68,75
9	SUBJEK 9	47	76	100	100	78	88,50	67,75
10	SUBJEK 10	42	52	100	97	98	86,75	64,38
11	SUBJEK 11	42	58	100	94	76	82,00	62,00
12	SUBJEK 12	45	52	88	76	51	66,75	55,88
13	SUBJEK 13	58	76	100	91	88	88,75	73,38
14	SUBJEK 14	45	32	80	85	88	71,25	58,13
15	SUBJEK 15	45	46	68	79	86	69,75	57,38
16	SUBJEK 16	55	70	96	94	86	86,50	70,75
17	SUBJEK 17	60	76	100	88	64	82,00	71,00
18	SUBJEK 18	41	26	68	100	74	67,00	54,00
19	SUBJEK 19	44	39	84	91	64	69,50	56,75
20	SUBJEK 20	44	58	100	100	70	82,00	63,00
21	SUBJEK 21	55	100	84	94	70	87,00	71,00
22	SUBJEK 22	44	100	100	100	90	97,50	70,75
23	SUBJEK 23	45	20	100	82	80	70,50	57,75
24	SUBJEK 24	67	32	100	100	100	83,00	75,00
25	SUBJEK 25	59	64	88	76	84	78,00	68,50
26	SUBJEK 26	34	76	100	100	88	91,00	62,50
27	SUBJEK 27	51	64	100	100	70	83,50	67,25
28	SUBJEK 28	44	46	100	67	74	71,75	57,88
29	SUBJEK 29	44	64	100	100	52	79,00	61,50
30	SUBJEK 30	51	52	100	100	70	80,50	65,75
31	SUBJEK 31	40	82	100	85	74	85,25	62,63
32	SUBJEK 32	46	58	88	82	99	81,75	63,88
33	SUBJEK 33	44	39	100	94	32	66,25	55,13
34	SUBJEK 34	56	70	100	100	68	84,50	70,25
35	SUBJEK 35	42	70	100	100	58	82,00	62,00

36	SUBJEK 36	51	82	100	100	97	94,75	72,88
37	SUBJEK 37	56	46	88	85	90	77,25	66,63
38	SUBJEK 38	43	64	100	88	82	83,50	63,25
39	SUBJEK 39	55	39	100	94	74	76,75	65,88
40	SUBJEK 40	54	52	80	94	90	79,00	66,50
41	SUBJEK 41	46	58	100	67	95	80,00	63,00
42	SUBJEK 42	51	82	100	94	70	86,50	68,75
43	SUBJEK 43	55	100	100	100	74	93,50	74,25
44	SUBJEK 44	47	58	100	79	70	76,75	61,88
45	SUBJEK 45	52	82	92	88	60	80,50	66,25
46	SUBJEK 46	46	46	68	88	100	75,50	60,75
47	SUBJEK 47	47	39	100	100	74	78,25	62,63
48	SUBJEK 48	40	46	88	100	78	78,00	59,00
49	SUBJEK 49	51	76	100	100	80	89,00	70,00
50	SUBJEK 50	42	58	100	94	88	85,00	63,50
51	SUBJEK 51	43	52	100	91	74	79,25	61,13
52	SUBJEK 52	46	64	100	97	99	90,00	68,00
53	SUBJEK 53	41	52	100	94	66	78,00	59,50
54	SUBJEK 54	54	82	88	79	97	86,50	70,25
55	SUBJEK 55	45	46	100	100	90	84,00	64,50
56	SUBJEK 56	46	70	100	100	70	85,00	65,50
57	SUBJEK 57	40	20	100	79	60	64,75	52,38
58	SUBJEK 58	39	46	100	70	78	73,50	56,25
59	SUBJEK 59	58	46	100	70	90	76,50	67,25
60	SUBJEK 60	45	52	100	100	51	75,75	60,38
61	SUBJEK 61	58	58	100	100	82	85,00	71,50
62	SUBJEK 62	43	58	100	100	80	84,50	63,75
63	SUBJEK 63	54	58	100	100	90	87,00	70,50
64	SUBJEK 64	40	20	100	100	52	68,00	54,00
65	SUBJEK 65	40	58	88	91	70	76,75	58,38
66	SUBJEK 66	41	39	100	79	58	69,00	55,00
67	SUBJEK 67	47	46	100	100	90	84,00	65,50
68	SUBJEK 68	45	70	100	100	84	88,50	66,75
69	SUBJEK 69	48	76	100	100	92	92,00	70,00
70	SUBJEK 70	47	58	100	100	95	88,25	67,63
71	SUBJEK 71	44	82	100	94	90	91,50	67,75
72	SUBJEK 72	40	100	100	88	90	94,50	67,25
73	SUBJEK 73	71	58	100	100	70	82,00	76,50
74	SUBJEK 74	43	46	92	100	80	79,50	61,25
75	SUBJEK 75	58	100	100	100	92	98,00	78,00
76	SUBJEK 76	44	100	100	100	88	97,00	70,50
77	SUBJEK 77	48	70	100	97	76	85,75	66,88
78	SUBJEK 78	43	64	100	100	78	85,50	64,25
79	SUBJEK 79	60	94	100	100	94	97,00	78,50

80	SUBJEK 80	60	58	100	67	78	75,75	67,88
81	SUBJEK 81	41	32	80	85	74	67,75	54,38
82	SUBJEK 82	34	20	100	85	88	73,25	53,63
83	SUBJEK 83	45	52	100	100	82	83,50	64,25
84	SUBJEK 84	34	26	68	76	90	65,00	49,50
85	SUBJEK 85	46	64	100	85	94	85,75	65,88
86	SUBJEK 86	47	64	100	100	99	90,75	68,88
87	SUBJEK 87	44	58	96	100	82	84,00	64,00
88	SUBJEK 88	55	100	100	100	100	100,00	77,50
89	SUBJEK 89	45	64	100	100	94	89,50	67,25
90	SUBJEK 90	47	46	100	76	70	73,00	60,00
91	SUBJEK 91	43	76	100	94	95	91,25	67,13
92	SUBJEK 92	43	64	100	91	90	86,25	64,63
93	SUBJEK 93	48	82	100	94	76	88,00	68,00
94	SUBJEK 94	38	32	64	79	70	61,25	49,63
95	SUBJEK 95	39	70	100	100	74	86,00	62,50
96	SUBJEK 96	47	70	100	100	78	87,00	67,00
97	SUBJEK 97	47	58	100	100	97	88,75	67,88
98	SUBJEK 98	44	58	100	85	97	85,00	64,50
99	SUBJEK 99	35	64	76	100	90	82,50	58,75
100	SUBJEK 100	38	46	100	100	90	84,00	61,00
101	SUBJEK 101	44	58	100	100	97	88,75	66,38
102	SUBJEK 102	39	46	96	94	70	76,50	57,75
103	SUBJEK 103	43	32	92	100	80	76,00	59,50
104	SUBJEK 104	43	39	88	100	74	75,25	59,13
105	SUBJEK 105	45	100	96	100	95	97,75	71,38
106	SUBJEK 106	45	58	92	100	96	86,50	65,75
107	SUBJEK 107	56	26	92	76	90	71,00	63,50
108	SUBJEK 108	52	88	100	100	90	94,50	73,25
109	SUBJEK 109	55	39	100	64	70	68,25	61,63
110	SUBJEK 110	39	52	100	94	70	79,00	59,00
111	SUBJEK 111	54	100	100	100	95	98,75	76,38
112	SUBJEK 112	56	94	100	100	70	91,00	73,50
113	SUBJEK 113	63	14	64	64	70	53,00	58,00
114	SUBJEK 114	42	64	96	100	88	87,00	64,50
115	SUBJEK 115	53	64	100	100	99	90,75	71,88
116	SUBJEK 116	44	26	80	67	70	60,75	52,38
117	SUBJEK 117	46	32	100	88	90	77,50	61,75
118	SUBJEK 118	63	88	100	100	90	94,50	78,75
119	SUBJEK 119	51	64	100	100	78	85,50	68,25
120	SUBJEK 120	51	70	100	100	100	92,50	71,75
121	SUBJEK 121	52	46	100	88	80	78,50	65,25
122	SUBJEK 122	42	64	100	100	70	83,50	62,75
123	SUBJEK 123	64	52	100	100	80	83,00	73,50

124	SUBJEK 124	54	52	100	100	74	81,50	67,75
125	SUBJEK 125	39	64	100	100	90	88,50	63,75
126	SUBJEK 126	52	39	100	100	97	84,00	68,00
127	SUBJEK 127	39	26	60	100	51	59,25	49,13
128	SUBJEK 128	64	32	100	94	62	72,00	68,00
129	SUBJEK 129	59	20	72	70	90	63,00	61,00
130	SUBJEK 130	53	52	100	100	95	86,75	69,88
131	SUBJEK 131	39	52	100	100	70	80,50	59,75
132	SUBJEK 132	51	76	100	100	80	89,00	70,00
133	SUBJEK 133	37	46	100	73	97	79,00	58,00
134	SUBJEK 134	46	39	100	73	32	61,00	53,50
135	SUBJEK 135	51	64	100	100	70	83,50	67,25
136	SUBJEK 136	51	32	100	76	70	69,50	60,25
137	SUBJEK 137	52	94	100	100	70	91,00	71,50
138	SUBJEK 138	46	39	100	82	78	74,75	60,38
139	SUBJEK 139	44	52	100	82	58	73,00	58,50
140	SUBJEK 140	49	46	100	100	98	86,00	67,50
141	SUBJEK 141	68	76	84	100	86	86,50	77,25
142	SUBJEK 142	57	82	100	100	95	94,25	75,63
143	SUBJEK 143	46	100	100	100	58	89,50	67,75
144	SUBJEK 144	42	26	68	100	60	63,50	52,75
145	SUBJEK 145	46	100	100	100	95	98,75	72,38
146	SUBJEK 146	62	70	100	100	96	91,50	76,75
147	SUBJEK 147	62	100	100	85	78	90,75	76,38
148	SUBJEK 148	47	39	68	67	84	64,50	55,75
149	SUBJEK 149	46	52	100	88	66	76,50	61,25
150	SUBJEK 150	57	100	92	100	88	95,00	76,00
151	SUBJEK 151	49	82	100	97	86	91,25	70,13
152	SUBJEK 152	47	52	100	79	60	72,75	59,88
153	SUBJEK 153	47	64	100	64	86	78,50	62,75
154	SUBJEK 154	53	82	100	94	88	91,00	72,00
155	SUBJEK 155	56	100	100	100	94	98,50	77,25
156	SUBJEK 156	56	100	100	94	76	92,50	74,25
157	SUBJEK 157	45	32	100	100	94	81,50	63,25
158	SUBJEK 158	57	58	100	97	90	86,25	71,63
159	SUBJEK 159	38	76	88	100	68	83,00	60,50
160	SUBJEK 160	53	88	100	94	90	93,00	73,00
161	SUBJEK 161	46	58	80	100	68	76,50	61,25
162	SUBJEK 162	48	58	80	88	66	73,00	60,50
163	SUBJEK 163	53	52	96	88	90	81,50	67,25
164	SUBJEK 164	72	76	72	79	70	74,25	73,13
165	SUBJEK 165	54	64	100	88	84	84,00	69,00
166	SUBJEK 166	46	46	60	76	97	69,75	57,88
167	SUBJEK 167	32	52	100	82	64	74,50	53,25

168	SUBJEK 168	42	39	41	50	52	45,50	43,75
169	SUBJEK 169	55	39	100	97	74	77,50	66,25
170	SUBJEK 170	61	14	100	64	76	63,50	62,25
171	SUBJEK 171	46	46	88	82	74	72,50	59,25
172	SUBJEK 172	46	58	80	94	51	70,75	58,38
173	SUBJEK 173	61	58	72	100	70	75,00	68,00
174	SUBJEK 174	74	32	64	82	70	62,00	68,00
175	SUBJEK 175	51	58	100	79	90	81,75	66,38
176	SUBJEK 176	62	52	88	73	100	78,25	70,13
177	SUBJEK 177	56	76	92	79	90	84,25	70,13
178	SUBJEK 178	61	82	80	100	90	88,00	74,50
179	SUBJEK 179	51	39	100	50	84	68,25	59,63
180	SUBJEK 180	45	100	100	100	66	91,50	68,25
181	SUBJEK 181	41	64	100	61	82	76,75	58,88
182	SUBJEK 182	54	100	100	100	90	97,50	75,75
183	SUBJEK 183	45	20	100	88	90	74,50	59,75
184	SUBJEK 184	43	46	92	100	70	77,00	60,00
185	SUBJEK 185	53	58	88	88	94	82,00	67,50
186	SUBJEK 186	55	100	80	100	84	91,00	73,00
187	SUBJEK 187	55	82	76	67	84	77,25	66,13

Lampiran 5. Hasil Olahdata

Statistics

	LARI_12_MENIT	PULL_UP	SIT_UP	PUSH_UP	SHUTTLE_RUN	KESAMAPTAAN_B	KESAMAPTAAN_JASMANI
Valid	187	187	187	187	187	187	187
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	48,4492	59,3422	93,8021	90,9626	79,8663	80,9933	64,7228
Median	46,0000	58,0000	100,0000	97,0000	82,0000	82,0000	65,2500
Mode	45,00	58,00	100,00	100,00	90,00	82,00 ^a	67,25 ^a
Std. Deviation	7,88638	21,78760	11,25121	11,62421	13,82176	9,89438	6,88166
Minimum	32,00	14,00	41,00	50,00	32,00	45,50	43,75
Maximum	74,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	78,75

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

LARI_12_MENIT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32.00	1	.5	.5	.5
33.00	1	.5	.5	1.1
34.00	3	1.6	1.6	2.7
35.00	2	1.1	1.1	3.7
37.00	2	1.1	1.1	4.8
38.00	3	1.6	1.6	6.4
39.00	7	3.7	3.7	10.2
40.00	7	3.7	3.7	13.9
41.00	5	2.7	2.7	16.6
42.00	8	4.3	4.3	20.9
43.00	10	5.3	5.3	26.2
44.00	13	7.0	7.0	33.2
45.00	17	9.1	9.1	42.2
46.00	16	8.6	8.6	50.8
47.00	12	6.4	6.4	57.2
Valid 48.00	4	2.1	2.1	59.4
49.00	2	1.1	1.1	60.4
51.00	12	6.4	6.4	66.8
52.00	5	2.7	2.7	69.5
53.00	7	3.7	3.7	73.3
54.00	7	3.7	3.7	77.0
55.00	9	4.8	4.8	81.8
56.00	7	3.7	3.7	85.6
57.00	3	1.6	1.6	87.2
58.00	4	2.1	2.1	89.3
59.00	2	1.1	1.1	90.4
60.00	3	1.6	1.6	92.0
61.00	3	1.6	1.6	93.6
62.00	3	1.6	1.6	95.2
63.00	2	1.1	1.1	96.3
64.00	2	1.1	1.1	97.3

67.00	1	.5	.5	97.9
68.00	1	.5	.5	98.4
71.00	1	.5	.5	98.9
72.00	1	.5	.5	99.5
74.00	1	.5	.5	100.0
Total	187	100.0	100.0	

PULL_UP

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14.00	2	1.1	1.1	1.1
20.00	7	3.7	3.7	4.8
26.00	6	3.2	3.2	8.0
32.00	11	5.9	5.9	13.9
39.00	15	8.0	8.0	21.9
46.00	21	11.2	11.2	33.2
52.00	19	10.2	10.2	43.3
58.00	26	13.9	13.9	57.2
64.00	20	10.7	10.7	67.9
70.00	10	5.3	5.3	73.3
76.00	14	7.5	7.5	80.7
82.00	12	6.4	6.4	87.2
88.00	3	1.6	1.6	88.8
94.00	3	1.6	1.6	90.4
100.00	18	9.6	9.6	100.0
Total	187	100.0	100.0	

SIT_UP

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
41.00	1	.5	.5	.5
60.00	3	1.6	1.6	2.1
64.00	4	2.1	2.1	4.3
68.00	6	3.2	3.2	7.5
72.00	3	1.6	1.6	9.1
76.00	2	1.1	1.1	10.2
80.00	10	5.3	5.3	15.5
84.00	5	2.7	2.7	18.2
88.00	12	6.4	6.4	24.6
92.00	8	4.3	4.3	28.9
96.00	6	3.2	3.2	32.1
100.00	127	67.9	67.9	100.0
Total	187	100.0	100.0	

PUSH_UP

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

50.00	2	1.1	1.1	1.1
61.00	1	.5	.5	1.6
64.00	4	2.1	2.1	3.7
67.00	6	3.2	3.2	7.0
70.00	4	2.1	2.1	9.1
73.00	3	1.6	1.6	10.7
76.00	7	3.7	3.7	14.4
79.00	11	5.9	5.9	20.3
82.00	8	4.3	4.3	24.6
85.00	8	4.3	4.3	28.9
88.00	13	7.0	7.0	35.8
91.00	6	3.2	3.2	39.0
94.00	19	10.2	10.2	49.2
97.00	7	3.7	3.7	52.9
100.00	88	47.1	47.1	100.0
Total	187	100.0	100.0	

SHUTTLE_RUN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
32.00	2	1.1	1.1	1.1
51.00	5	2.7	2.7	3.7
52.00	3	1.6	1.6	5.3
54.00	1	.5	.5	5.9
58.00	4	2.1	2.1	8.0
60.00	5	2.7	2.7	10.7
62.00	1	.5	.5	11.2
64.00	3	1.6	1.6	12.8
66.00	4	2.1	2.1	15.0
68.00	3	1.6	1.6	16.6
70.00	26	13.9	13.9	30.5
74.00	13	7.0	7.0	37.4
76.00	6	3.2	3.2	40.6
78.00	9	4.8	4.8	45.5
80.00	8	4.3	4.3	49.7
82.00	6	3.2	3.2	52.9
84.00	8	4.3	4.3	57.2
86.00	5	2.7	2.7	59.9
88.00	10	5.3	5.3	65.2
90.00	27	14.4	14.4	79.7
92.00	2	1.1	1.1	80.7
94.00	6	3.2	3.2	84.0
95.00	8	4.3	4.3	88.2
96.00	2	1.1	1.1	89.3
97.00	8	4.3	4.3	93.6
98.00	2	1.1	1.1	94.7
99.00	4	2.1	2.1	96.8
100.00	6	3.2	3.2	100.0
Total	187	100.0	100.0	

KESAMAPTAAN B

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
45.50	1	.5	.5	.5
53.00	1	.5	.5	1.1
58.50	1	.5	.5	1.6
59.25	1	.5	.5	2.1
60.75	1	.5	.5	2.7
61.00	1	.5	.5	3.2
61.25	1	.5	.5	3.7
61.50	1	.5	.5	4.3
62.00	1	.5	.5	4.8
63.00	1	.5	.5	5.3
63.50	2	1.1	1.1	6.4
64.50	1	.5	.5	7.0
64.75	1	.5	.5	7.5
65.00	1	.5	.5	8.0
66.25	1	.5	.5	8.6
66.75	1	.5	.5	9.1
67.00	1	.5	.5	9.6
67.75	2	1.1	1.1	10.7
68.00	1	.5	.5	11.2
68.25	2	1.1	1.1	12.3
69.00	1	.5	.5	12.8
69.50	2	1.1	1.1	13.9
69.75	2	1.1	1.1	15.0
Valid 70.50	1	.5	.5	15.5
70.75	1	.5	.5	16.0
71.00	1	.5	.5	16.6
71.25	1	.5	.5	17.1
71.75	1	.5	.5	17.6
72.00	1	.5	.5	18.2
72.50	1	.5	.5	18.7
72.75	1	.5	.5	19.3
73.00	3	1.6	1.6	20.9
73.25	1	.5	.5	21.4
73.50	1	.5	.5	21.9
74.25	1	.5	.5	22.5
74.50	2	1.1	1.1	23.5
74.75	1	.5	.5	24.1
75.00	1	.5	.5	24.6
75.25	1	.5	.5	25.1
75.50	1	.5	.5	25.7
75.75	2	1.1	1.1	26.7
76.00	1	.5	.5	27.3
76.50	4	2.1	2.1	29.4
76.75	4	2.1	2.1	31.6
77.00	1	.5	.5	32.1
77.25	3	1.6	1.6	33.7
77.50	2	1.1	1.1	34.8
78.00	3	1.6	1.6	36.4

78.25	2	1.1	1.1	37.4
78.50	2	1.1	1.1	38.5
78.75	1	.5	.5	39.0
79.00	4	2.1	2.1	41.2
79.25	1	.5	.5	41.7
79.50	1	.5	.5	42.2
80.00	1	.5	.5	42.8
80.50	3	1.6	1.6	44.4
81.50	3	1.6	1.6	46.0
81.75	3	1.6	1.6	47.6
82.00	6	3.2	3.2	50.8
82.50	1	.5	.5	51.3
83.00	3	1.6	1.6	52.9
83.50	5	2.7	2.7	55.6
84.00	6	3.2	3.2	58.8
84.25	1	.5	.5	59.4
84.50	3	1.6	1.6	61.0
84.75	1	.5	.5	61.5
85.00	4	2.1	2.1	63.6
85.25	1	.5	.5	64.2
85.50	2	1.1	1.1	65.2
85.75	2	1.1	1.1	66.3
86.00	2	1.1	1.1	67.4
86.25	2	1.1	1.1	68.4
86.50	5	2.7	2.7	71.1
86.75	2	1.1	1.1	72.2
87.00	4	2.1	2.1	74.3
88.00	2	1.1	1.1	75.4
88.25	1	.5	.5	75.9
88.50	3	1.6	1.6	77.5
88.75	3	1.6	1.6	79.1
89.00	2	1.1	1.1	80.2
89.50	2	1.1	1.1	81.3
90.00	1	.5	.5	81.8
90.75	3	1.6	1.6	83.4
91.00	5	2.7	2.7	86.1
91.25	2	1.1	1.1	87.2
91.50	3	1.6	1.6	88.8
92.00	1	.5	.5	89.3
92.50	2	1.1	1.1	90.4
93.00	1	.5	.5	90.9
93.50	1	.5	.5	91.4
94.25	1	.5	.5	92.0
94.50	3	1.6	1.6	93.6
94.75	1	.5	.5	94.1
95.00	1	.5	.5	94.7
97.00	2	1.1	1.1	95.7
97.50	2	1.1	1.1	96.8
97.75	1	.5	.5	97.3
98.00	1	.5	.5	97.9
98.50	1	.5	.5	98.4

98.75	2	1.1	1.1	99.5
100.00	1	.5	.5	100.0
Total	187	100.0	100.0	

KESAMAPTAAN_JASMANI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
43.75	1	.5	.5	.5
45.75	1	.5	.5	1.1
49.13	1	.5	.5	1.6
49.50	1	.5	.5	2.1
49.63	1	.5	.5	2.7
50.75	1	.5	.5	3.2
52.38	2	1.1	1.1	4.3
52.75	1	.5	.5	4.8
53.25	1	.5	.5	5.3
53.50	1	.5	.5	5.9
53.63	1	.5	.5	6.4
54.00	2	1.1	1.1	7.5
54.38	1	.5	.5	8.0
55.00	1	.5	.5	8.6
55.13	1	.5	.5	9.1
55.75	1	.5	.5	9.6
55.88	1	.5	.5	10.2
56.25	1	.5	.5	10.7
56.38	1	.5	.5	11.2
56.75	1	.5	.5	11.8
57.38	1	.5	.5	12.3
Valid 57.75	2	1.1	1.1	13.4
57.88	3	1.6	1.6	15.0
58.00	2	1.1	1.1	16.0
58.13	1	.5	.5	16.6
58.38	2	1.1	1.1	17.6
58.50	1	.5	.5	18.2
58.75	1	.5	.5	18.7
58.88	1	.5	.5	19.3
59.00	2	1.1	1.1	20.3
59.13	1	.5	.5	20.9
59.25	1	.5	.5	21.4
59.50	2	1.1	1.1	22.5
59.63	1	.5	.5	23.0
59.75	2	1.1	1.1	24.1
59.88	2	1.1	1.1	25.1
60.00	2	1.1	1.1	26.2
60.25	1	.5	.5	26.7
60.38	2	1.1	1.1	27.8
60.50	2	1.1	1.1	28.9
60.75	1	.5	.5	29.4
61.00	2	1.1	1.1	30.5
61.13	2	1.1	1.1	31.6

61.25	3	1.6	1.6	33.2
61.50	1	.5	.5	33.7
61.63	1	.5	.5	34.2
61.75	1	.5	.5	34.8
61.88	1	.5	.5	35.3
62.00	2	1.1	1.1	36.4
62.25	1	.5	.5	36.9
62.50	2	1.1	1.1	38.0
62.63	2	1.1	1.1	39.0
62.75	2	1.1	1.1	40.1
63.00	2	1.1	1.1	41.2
63.25	2	1.1	1.1	42.2
63.38	1	.5	.5	42.8
63.50	2	1.1	1.1	43.9
63.75	2	1.1	1.1	44.9
63.88	1	.5	.5	45.5
64.00	1	.5	.5	46.0
64.25	2	1.1	1.1	47.1
64.38	1	.5	.5	47.6
64.50	3	1.6	1.6	49.2
64.63	1	.5	.5	49.7
65.25	1	.5	.5	50.3
65.50	2	1.1	1.1	51.3
65.75	2	1.1	1.1	52.4
65.88	2	1.1	1.1	53.5
66.13	1	.5	.5	54.0
66.25	2	1.1	1.1	55.1
66.38	2	1.1	1.1	56.1
66.50	1	.5	.5	56.7
66.63	1	.5	.5	57.2
66.75	1	.5	.5	57.8
66.88	1	.5	.5	58.3
67.00	1	.5	.5	58.8
67.13	1	.5	.5	59.4
67.25	6	3.2	3.2	62.6
67.50	2	1.1	1.1	63.6
67.63	1	.5	.5	64.2
67.75	4	2.1	2.1	66.3
67.88	2	1.1	1.1	67.4
68.00	6	3.2	3.2	70.6
68.25	2	1.1	1.1	71.7
68.50	1	.5	.5	72.2
68.75	2	1.1	1.1	73.3
68.88	1	.5	.5	73.8
69.00	1	.5	.5	74.3
69.88	1	.5	.5	74.9
70.00	3	1.6	1.6	76.5
70.13	3	1.6	1.6	78.1
70.25	2	1.1	1.1	79.1
70.50	2	1.1	1.1	80.2
70.75	2	1.1	1.1	81.3

71.00	2	1.1	1.1	82.4
71.38	1	.5	.5	82.9
71.50	2	1.1	1.1	84.0
71.63	1	.5	.5	84.5
71.75	1	.5	.5	85.0
71.88	1	.5	.5	85.6
72.00	1	.5	.5	86.1
72.38	1	.5	.5	86.6
72.88	1	.5	.5	87.2
73.00	2	1.1	1.1	88.2
73.13	1	.5	.5	88.8
73.25	1	.5	.5	89.3
73.38	1	.5	.5	89.8
73.50	2	1.1	1.1	90.9
74.25	2	1.1	1.1	92.0
74.50	1	.5	.5	92.5
75.00	1	.5	.5	93.0
75.63	1	.5	.5	93.6
75.75	1	.5	.5	94.1
76.00	1	.5	.5	94.7
76.38	2	1.1	1.1	95.7
76.50	1	.5	.5	96.3
76.75	1	.5	.5	96.8
77.25	2	1.1	1.1	97.9
77.50	1	.5	.5	98.4
78.00	1	.5	.5	98.9
78.50	1	.5	.5	99.5
78.75	1	.5	.5	100.0
Total	187	100.0	100.0	

Lampiran 6. Dokumentasi



(Tes Push Up)



(Tes Daya Tahan Aerobik)



(Tes Sit Up)